



食育だより
ふたばっこ



令和6年度 6月号
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃から良く噛んで食べる習慣をつけましょう。幼稚園では6月10日に歯科医による、歯の検診をおこないます。



よく噛んで食べよう!! (6/4~10日は、歯と口の健康週間)

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

○かむ習慣をつけるには……

- 1・一口30回を意識して、よく味わって食べる。
- 2・食べ物を水分で流し込まない。
- 3・かみごたえのある食べ物を取り入れる(ごぼう・小魚・ステックやさい・きゅうりやにんじんなど)



○歯と口の健康を保つには……

- 1・食事やおやつは、決まった時間に食べる。
- 2・食べた後は、しっかり歯をみがく。
- 3・カルシウムを意識してとる。(牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・小松菜・ひじき・ごまなど)



6月は、食育月間です!!

生きていく上で欠かす事のできない「食べる事」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。より良い食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

今年の食育の日は減塩について考えて見ませんか?

塩分は様々な食べ物の中に含まれ、おいしく食べられるように味付けをしてくれる、料理に欠かせないものです。その一方で塩分の取りすぎは血管を傷つけ、高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」にいと、健康な成人男女の塩分摂取目標量は、一日あたり男性7.5g、女性6.3gとされていますが、国民健康、栄養調査の結果では男性10.9g、女性9.3gと、どちらも摂りすぎていることがわかりました。乳幼児期は味覚を形成する大切な時期です。幼い時から薄味に慣れることで、将来の健康を築くことが期待できます。ちなみに、第二双葉幼稚園での塩分摂取目標量は3歳未満児が1.3g未満、3歳以上児が1.4g未満としています。離乳食の1歳未満児は出しの旨味だけで味付けをし食材の味を生かして作っています。

6月レシピのご紹介(6/5のメニューです。)

○かみかみサラダ(根菜・さきいかを使ってかむことを意識したサラダです。)

(材料)

ごぼう 30g れんこん 30g きゅうり 20g
にんじん 15g ほうれん草 15g じゃが芋 20g
かぼちゃ 20g さきいか 10g ピーマン 5g
みそ 2g マヨネーズ 5g 砂糖 2g
しょうゆ少々 ゴマ 2g

(作り方)

- ① ごぼう、れんこん、かぼちゃは油で揚げる。
- ② きゅうり、人参は食べやすい大きさにカットし、ほうれん草も湯がいてカットする。
- ③ さきいかは食べやすくほぐす。調味料をあわせ、野菜と混ぜ、ゴマも入れ出来上がり。

